

## NUTRIÇÃO

# Ceia com menos calorias e mais sabor

Natal combina com reunião de família e mesa farta, mas não precisa ser sinônimo de engorda. Degustar uma ceia saudável e economizar nas calorias é muito fácil.

A pedido do Vida Saudável, a chef de cozinha Gabriela Piardi, de Caxias do Sul, adaptou seis pratos tradicionais de seu caderno de receitas. Ela economizou em gorduras e açúcares e apostou em ingredientes funcionais, ou seja, alimentos que fazem bem à saúde, como nozes, uvas e mel.

– Nunca havia feito esse tipo de

adaptação para uma ceia. Foi desafiador e me motivou a repensar meus hábitos alimentares. Já procurei orientação médica para equilibrar minha dieta e perder peso – conta Gabriela, que engordou 30 quilos após a gravidez.

Para completar as dicas da chef, a nutricionista porto-alegrense Vanessa Franzen Leite, especialista em nutrição, esporte e psicologia do emagrecimento, dá outras sugestões para o preparo da ceia e dicas de como se comportar durante a refeição.

## Mousse de uva

### Ingredientes

- ▼ 4 claras
- ▼ 4 colheres (sopa) de adoçante em pó
- ▼ 1 xícara (chá) de suco de uva
- ▼ 1 xícara (chá) de creme de leite light
- ▼ 2 envelopes de gelatina em pó sem sabor
- ▼ 1 xícara (chá) de uva rubi sem caroço e cortada ao meio
- ▼ Folhas de hortelã para decorar

### Modo de preparo

▼ Bata as claras em neve, adicione o adoçante e reserve. No liquidificador, coloque o suco de uva, o creme de leite e a gelatina dissolvida de acordo com as instruções da



embalagem. Bata por dois minutos. Numa vasilha, junte o creme de uva e as claras delicadamente. Distribua em taças e leve à geladeira por 30 minutos. Retire da geladeira, arrume as uvas sobre as taças e leve à geladeira novamente por cerca de 2 horas. Decore com folhas de hortelã.

## PARA UMA REFEIÇÃO MAIS LEVE

A nutricionista Vanessa Franzen Leite, especialista em nutrição esportiva e psicologia do emagrecimento, dá dicas para ceias de Natal e Réveillon sejam mais leves e nutritivas.

### Na hora da refeição:

▼ **Proteínas:** as melhores opções de carne são cheddar e peru assados ou grelhados. São ricos em proteínas de alto valor biológico e contêm poucas gorduras. O lombo de porco é outra opção saudável porque contém pouca gordura.

▼ **Carboidratos:** arroz, farofa, salada de batata, todas essas opções são bastante calóricas. Além de usar ingredientes mais leves e saudáveis na hora do preparo, é recomendável não exagerar nas porções. Seis colheres de sopa

rasas de carboidratos não vão comprometer seu peso nem saúde.

▼ **Sobremesas:** as frutas são as melhores opções devido ao baixo valor calórico e por serem fonte de fibras, vitaminas e sais minerais. Ajudam ainda na sensação de saciedade. Mas cuidado com as frutas em calda, devido ao excesso de açúcar. Outras opções são as sobremesas à base de frutas, que são mais leves e refrescantes, como mousses de morango, maracujá e uva.

### Evite:

- ▼ Carnes gordurosas, como leitão e costela
- ▼ Queijos muito gordurosos como cheddar, provolone e gorgonzola
- ▼ Embutidos
- ▼ Pratos à base de creme de leite
- ▼ Doces com chantilly
- ▼ Refrigerantes



FOTOS RICARDO WOLFFENBÜTTEL

## Tender Califórnia

### Ingredientes

- ▼ 1 quilo de tender
- ▼ 1/4 xícara (chá) de mel
- ▼ 1 xícara (chá) de suco de laranja
- ▼ 1 xícara (chá) de vinho branco
- ▼ 1 abacaxi
- ▼ 1 manga
- ▼ 12 ameixas
- ▼ 6 cerejas
- ▼ Cravo-da-índia

### Modo de preparo

▼ Coloque o suco de laranja e o vinho branco em um recipiente. Acrescente o tender e leve à geladeira. Deixe marinar por 12 horas. Retire o tender da marinada e coloque numa assadeira. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno pré-aquecido por 20 minutos. Depois, retire o papel alumínio e besunte a superfície do tender com mel. Leve o prato ao

forno por mais 20 minutos, regando a cada cinco minutos com o líquido da marinada, até que sua superfície fique dourada. Retire o tender do forno e, para decorar, faça alguns cortes com uma faca afiada, formando losangos. Espete um cravo-da-índia na ponta de cada losango. Coloque o tender no centro de um prato e decore com as frutas.

## Farofa natalina

### Ingredientes

- ▼ 1 cebola roxa grande cortada em fatias finas
- ▼ 2 colheres (sopa) de margarina light
- ▼ 200 gramas de damasco
- ▼ 1/2 xícara (chá) de nozes picadas
- ▼ 1/2 xícara (chá) de uvas passas
- ▼ 1/2 xícara (chá) de azeitonas sem caroço
- ▼ 1 pacote de farofa pronta

### Modo de preparo

▼ Refogue a cebola na margarina. Junte o damasco, as nozes, as uvas passas e as azeitonas, mexendo bem. Acrescente a farofa pronta.



## Arroz com castanhas de caju

### Ingredientes

- ▼ 2 colheres (sopa) de óleo de canola
- ▼ 1 cebola picada
- ▼ 4 dentes de alho
- ▼ 2 xícaras (chá) de arroz
- ▼ 3 xícaras (chá) de água
- ▼ 2 xícaras (chá) de espumante moscatel
- ▼ Sal a gosto
- ▼ 1/2 xícara (chá) de champignon
- ▼ 1/2 xícara (chá) de blanquet de peru
- ▼ 1 xícara (chá) de uvas passas postas de molho em espumante
- ▼ 1 e 1/2 xícara (chá) de castanha-de-caju picada
- ▼ 1 xícara (chá) de ervilhas frescas
- ▼ 1 xícara (chá) de vagem cozida



▼ 1 cenoura

▼ Cheiro verde a gosto

▼ Pimenta calabresa seca a gosto

**Modo de preparo**

▼ Refogue a cebola e os dentes de alho picado no óleo de canola. Acrescente o arroz e o sal. Cozinhe com a água

e o espumante. Depois de cozido, acrescente o champignon, o blanquet de peru cortado em cubos, as uvas passas, a castanha-de-caju, as ervilhas, a vagem e a cenoura picadas, o cheiro verde e a pimenta calabresa seca.

10x de  
**R\$86,90**  
SEM JUROS  
Total: R\$ 869,00



Conjunto Molles Enscadas Pocket  
Prior 138 x 188

10x de  
**R\$89,90**  
SEM JUROS  
Total: R\$ 899,00



Conjunto Molles Bonnel  
Rubi 138 x 188

10x de  
**R\$134,90**  
SEM JUROS  
Total: R\$ 1.349,00



Conjunto Molles Enscadas Pocket  
18 cm altura  
Perfection 158 x 198

**10x**  
SEM JUROS  
nos cartões

**Colchoaria Gardelin**  
Colchões e Estofados

*Neste Natal nós cuidamos do seu sono!*

inducol KING KOIL

R. Tronca, 1955 - B. Exposição  
☎ 3537.7556  
Av. São Leopoldo, 1619 - B. São Leopoldo  
☎ 3027.7556  
[www.colchoariagardelin.com.br](http://www.colchoariagardelin.com.br)  
Aceitamos os cartões: Visa e Banricompras

PIONEIRO.COM

Leia no site mais receitas elaboradas pela chef Gabriela Piardi e dicas da nutricionista Vanessa Franzen Leite.